

Комплексы упражнений С гимнастическими палками

Комплекс 1

Прежде чем приступать к выполнению упражнений с гимнастическими палками, учитель должен познакомить детей со способами держать палку: хватом сверху за концы, хватом сверху на ширине плеч, хватом снизу, разным хватом (правая рука снизу, левая сверху, и наоборот). Показать, как держать палку во время ходьбы строем в колонну: у плеча. Перевод палки с плеча вниз.

1 И. п. — основная стойка, палка внизу, держать ее хватом двумя руками за концы. 1-2 — поднять палку вверх, правую ногу назад на носок; 3-4 — и. п., то же с левой ноги. Дыхание: на счет «раз-два» — вдох, на «три-четыре» — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, палка сзади на лопатках. 1-2 — наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок; 3-4 — и. п. То же с левой ноги. Повторить в каждую сторону по 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.

3 И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — присесть на носках, палку вынести вперед; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

4 И. п. — стойка с сомкнутыми ногами, палка на локтевых сгибах за спиной. 1-2 — присесть, опуститься на колени и прогнуться; 3-4 — отклоняясь назад, подняться на носки и встать, вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

5 И. п. — основная стойка, палка сзади на лопатках. 1 — выпад вправо, палку вверх; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

6 И. п. — лежа на животе, палка сверху, руки прямые. 1-2 — прогнуться, поднять палку выше; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

7 И. п. — палка на полу, стоять к ней боком. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-8, ходьба на месте (6 шагов) и снова прыжки. Повторить 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.

Комплекс 2

1 И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — правую ногу отставить в сторону на носок, прогнуться; 3-4 — и. п. То же влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Дыхание: 1-2 — вдох, 3-4 — выдох.

2 И. п. — стойка ноги врозь, палка сзади на лопатках. 1 — наклон туловища вправо; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3 И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1— 2 — присед на всей ступне; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.

4 И. п. — стойка с сомкнутыми ногами, палка за спиной на локтевых сгибах. 1-2 — присесть, перейти в стойку на коленях и прогнуться; 3-4 — отклоняясь назад, подняться на носки и встать. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

5 И. п. — основная стойка, палка сзади на лопатках. 1 — выпад вправо, палку вверх; 2 — и. п. То же — влево. Повторить 6 раз. Дыхание в произвольном ритме.

6 И. п. — лежа на спине, палка вверх. 1-2 — согнуть правую ногу, палку вперед, коснуться палки коленом; 3-4 — и. п. То же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

7 И. п. — палка на полу, стоять к ней боком. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-8, ходьба на месте (8 шагов) и снова прыжки. Повторить 4 раза и перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 3

1 И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — подняться на носки, палку вверх — вдох; 3-4 — и. п., выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — основная стойка, руки вверх, палка горизонтально. 1 — поднять согнутую ногу, палку опустить на колено; 2 — и. п.; то же другой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза на каждую ногу.

3 И. п. — ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. 1 — палку вперед; 2 — наклон вниз, палкой коснуться пола (колени не сгибать); 3 — выпрямиться, палку вперед; 4 — и. п. Дыхание: в наклоне — выдох, поднимаясь — вдох. Повторить 8 раз.

4 И. п. — ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1-2 — наклон вправо; 3-4 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

5 И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1-2 — прогнуться, палку вверх; 3-4 — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох, на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.

6 И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках. 1-2 — прогнуться, палку поднять и вынести вперед; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

7 И. п. — стоя боком у конца лежащей палки. Прыжки вдоль палки, поворот кругом, снова прыжки вдоль палки. Повторить 4 раза с прыжками туда и обратно.

Комплекс 4

1 И. п. — основная стойка, палка горизонтально внизу. 1 — палку вверх, левую ногу назад на носок; 2 — и. п. То же правой ногой. Дыхание: на счет «раз» — вдох, на счет «два» — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, палка горизонтально. 1 — поворот туловища влево, палку вперед; 2 — и. п. То же — влево. Повторить 6 раз.

3 И. п. — стойка ноги врозь, палка на груди. 1 — палку вверх; 2 — наклон к правой ноге, коснуться пола (не сгибая ног в коленях); 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — и. п. То же к левой ноге. Дыхание: при наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

4 И. п. — основная стойка, палка горизонтально за спиной. 1 — мах левой ногой влево; 2 — и. п.; 3 — мах правой ногой; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

5 И. п. — лежа на животе, руки лежат на полу, палку вверх. 1-2 — прогнуться, поднимая палку вверх — вперед; 3-4 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

6 И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — присесть на носках, руки вперед, спина прямая; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

7 И. п. — стойка на правой ноге, держась правой рукой за вертикально стоящую палку. Прыжки на правой ноге вокруг палки — 8 раз. Поменять положение палки и прыгать на левой ноге вокруг палки — 8 раз. Повторить по 4 серии прыжков на каждой ноге.

Комплекс 5

1 И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу, хват двумя руками сверху. 1 — палку на грудь; 2 — палку вверх, поднимаясь на носки, потянуться; 3 — палку на грудь, опуститься на всю ступню; 4 — и. п. Дыхание: поднимаясь на носки, делать вдох; опускаясь на всю ступню — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — палку вверх, вдох; 2 — наклон вперед, коснуться пола, выдох; 3 — палку вверх; 4 — и. п. Повторить 8 раз.

3 И. п. — стоя на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.

4 И. п. — стойка ноги вместе, палку держать вертикально впереди. 1 — мах правой ногой в сторону; 2 — приставить ногу; 3-4 — то же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

5 И. п. — сесть сгруппировавшись, держась согнутыми руками за палку, зажатую между коленями; 1-2 — перекаат назад на лопатки; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

6 И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед прогнувшись, палку вперед — вверх; 3-4 — выпрямиться, и. п. При наклоне делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 8 раз.

7 И. п. — лежа на груди, палка в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, поднимая палку вверх — вперед; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

8 И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе, палка на полу между ног. 1-3 — три прыжка на месте; 4 — прыжок с поворотом на 180°. Повороты выполняются поочередно вправо и влево. Дыхание в произвольном ритме. Сделать по 4 прыжка в каждую сторону и перейти на ходьбу. Взять палку за концы хватом сверху и выполнить после ходьбы несколько дыхательных упражнений.

Комплекс 6

1 И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу. 1-2 — палку вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3-4 — и. п. — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — ноги на ширине плеч, палка внизу. 1-2 — присесть, палку вынести вперед; 3-4 — встать, палку вниз. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

3 И. п. — сидя ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклон вперед, положить палку на пол, выдох; 3 — выпрямиться, вдох; 4 — руки поставить на пояс; 5-8 — то же, вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

4 И. п. — стойка ноги врозь, палка на плечах, держать ее хватом рук сверху. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4 раза.

5 И. п. — ноги слегка расставлены, палка внизу. 1 — выпад правой ногой; 2 — и. п. То же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 5-6 раз выпады на каждую ногу.

6 И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу сзади, держать ее хватом сверху. 1-2 — наклон вперед прогнуться, палку вверх — назад; 3-4 — и. п. Дыхание: при наклоне делать выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 6 раз.

7 И. п. — ноги вместе, руки на поясе, палка на полу. Прыжки вперед-назад через палку. Сделать на счет 1-8 четыре серии прыжков — всего 32 прыжка. Перейти на ходьбу, взять палку. Поднимая палку во время ходьбы на месте, делать вдох, опуская — выдох.